

معالم التربية البدنية والرياضية في المراحل التعليمية الثلاث

د. السعيد مزروع

أ.فاطمة الزهراء زيدان

جامعة بسكرة

Summary:

The term breeding different things for individuals of different education focuses on is a set of experiences that enable the individual to understand new things a better way, and the first task of breeding is that they are working to increase the knowledge and the development and upgrading of the individual through the development of skills and encourage a spirit of innovation and cultivate trends Sulaimh.mma helps to Long live the individual good life useful, is not limited to the role of education and the exchange of knowledge only move but it goes beyond that to suggest education to the quality of relationships that occur between individuals. the one can easily see how important the role of physical education in public education, as they participate in the construction of the individual in terms of physical, emotional, mental, social, and reason with the body represent one unit each provides the other by force and physical education takes place from the exercise aspects of the activity to develop and maintain the human body.

ملخص:

تعني كلمة التربية أشياء مختلفة بالنسبة للأفراد المختلفين فالتربية هي مجموعة من الخبرات التي تمكن الفرد من فهم أشياء جديدة بطريقة أفضل ، والمهمة الأولى للتربية هي أنها تعمل على زيادة المعرفة وتنميتها والارتقاء بالفرد عن طريق تنمية مهاراته وتشجيع روح الابتكار وغرس الاتجاهات السليمة.مما يساعد على أن يحيا الفرد حياة صالحة نافعة، ولا يقتصر دور التربية على نقل وتداول المعرفة فقط ولكن الأمر يتعدى ذلك لتشير التربية الى نوعية العلاقات التي تحدث بين الأفراد .إن المرء يستطيع أن يرى بسهولة مدى أهمية الدور الذي تلعبه التربية البدنية في التربية العامة ،إذ أنها تشارك في بناء الفرد من الناحية الجسمية والانفعالية والعقلية والاجتماعية ، فالعقل والجسم يمثلان وحدة واحدة كل منهما يزود الآخر بالقوة والتربية البدنية عملية تتم بممارسة أوجه النشاط لتنمي وتصون جسم الإنسان.

مقدمة

تعد التربية البدنية والرياضية الركيزة الأساسية التي تتم من خلالها تربية الفرد في كل الجوانب المختلفة، بهدف صقله وتربيته تربية صالحة ليكون بذلك فردا صالحا يخدم الوطن ، ويسعى دائما للرفي والازدهار .

وتختلف أهداف التربية البدنية والرياضية في مختلف المراحل التعليمية "الابتدائية ،المتوسطة،الثانوية" ويختلف الهدف التعليمي باختلاف أسلوب التدريس المعتمد في مرحلة معينة من مراحل التعليم وباختلاف أسلوب المدرس .

1- التربية البدنية والرياضية

1-1 تعريف التربية :

تعتبر التربية عملية تعلم تهدف إلى استثارة طاقات الفرد واستخدامها من اجل تكوينه وبنائه وإعداده لدمجه ضمن المجتمع الذي ينتمي إليه. فهي عملية تنمو باستمرار داخل الإنسان، وبمعنى آخر فان التربية تحول الإنسان إلى كائن بشري ليمتاز بخصال البشر من تفكير وإرادة ووجدان(1)

1-2 المفهوم اللغوي للتربية :

هي كلمة مأخوذة من الفعل الثلاثي "ربى"بمعنى غذى الطفل وجعله ينمو،وربى الولد أي هذبه بمعنى زاد ونمى ومن جعل أصلها "ربى" فلا بد ان يجعل المصدر تربيا لا تربية ، ويقال: ربى القوم تربية بمعنى ساسهم وكان فوقهم ، وربى الولد معناه رباه حتى أدرك.

3-1 المفهوم الاصطلاحي:

تفيد معنى التربية وهي متعلقة بكل كائن حي، النبات، الإنسان والحيوان ولكل منها طرق خاصة. فتربية الإنسان تبدأ قبل ولادته ولا تنتهي إلا بموته وهي باختصار أن نهى الظروف التي تساعد 0 على نمو الشخص نموا كاملا ومتوازنا من جميع النواحي الشخصية والعقلية والخلقية والجسمية والروحية. (2)

التعريف الإجرائي للتربية:

وهي نمو الفرد من كل الجوانب الاجتماعية الخلقية البدنية العقلية والنفسية

2- مفهوم التربية البدنية:

1-2 باعتبار التربية البدنية جزء لا يتجزء من التربية العامة فنجد تطورها عبر العصور قد خضع لنفس المؤثرات التي خضعت لها التربية العامة، حيث اختلفت وتطورت حسب تطور الحضارات والثقافات باختلاف النظم السياسية والاقتصادية للمجتمعات ويفهم الكثير من الناس التربية البدنية فهما خاطئا لذلك من الواجب العمل على توضيح المقصود بهذا التعبير في صفوف الطلبة والتلاميذ فبعض الأفراد يعتقدون أن التربية البدنية هي مختلف الرياضات وآخرون يفسرون التربية البدنية على أنها عضلات وعروق. (3)

2-2 تعريف شارمن:

أنها ذلك الجزء البسيط من التربية الذي يتم عن طريق النشاط الذي يعتمد على الجهاز الحري لجسم الإنسان والذي يكسبه بعض الصفات السيكولوجية الخاص به. (4)

مفهوم التربية البدنية والرياضية :

يعرفها فيري على أنها جزء من التربية العامة وإنها تشمل دوافع النشاطات الموجودة في كل شخص للتمية من الناحية العضوية والتوافقية الانفعالية.(5)

التعريف العام للتربية البدنية والرياضية :

هي جزء لا يتجزأ من التربية العامة تهدف إلى تكوين فرد صالح من كافة الجوانب العقلية والحسية والحركية والاجتماعية ،في مختلف المراحل الابتدائية والمتوسطة والثانوية أم بمفهومها المشرقي الذي يختلف في تقسيمه لمراحل التعليم، الابتدائي والإعدادي والثانوي فهي تشمل كل المستويات بأهدافها العامة والخاصة. وتتعدى أهدافها إلى كل المراحل العمرية.

3- الأهداف العامة للتربية البدنية

وتتحصر الأهداف العامة للتربية البدنية بالمدرسة في:

5-1 تنمية العضوية:

تهتم التربية البدنية في المقام الأول بتنشيط الوظائف الحيوية للإنسان من خلال إكسابه اللياقة البدنية والقدرات الحركية التي تعمل على تكييف أجهزة الإنسان بيولوجيا ورفع مستوى كفاءتها الوظيفية وإكسابها الصفات التي تساعد الإنسان على قيامه بواجباته الحياتية دون سرعة شعوره بالتعب أو الإجهاد. فمن خلال الأنشطة البدنية ويكتسب الفرد اللياقة البدنية التي تساعد في زيادة القدرات الحركية كما يزيد من كفاءة عمل القلب والرئتين وتزداد السعة الحيوية للفرد الذي يؤدي الى تنمية عضوية بشكل عام بالنسبة لجميع الأعضاء في الجسم.

2-5 التنمية العقلية والمعرفية:

يجب ألا يقتصر عمل القائمين بتدريس التربية البدنية على الجسم فقط فإنه لن يتمكن من الوصول إلى كل ما تتمناه ومن الضروري أن نتذكر دائماً أن العقل والجسم مرتبطان ارتباطاً وثيقاً. ففي ميدان التربية البدنية معارف ومعلومات هامة بالنسبة للمتعلمين ومن أمثلتها المعلومات الخاصة بأجسامنا وبالأمراض . وأهمية التدريب الرياضي وأهمية اللياقة البدنية ثم المعلومات المتعلقة بوانين الألعاب ولوائحها وإستراتيجية كثير من أوجه النشاط البدني وتاريخها ومكانتها بالنسبة لثقافات الشعوب الأخرى ، هذا بالإضافة إلى المعلومات اللازمة عن الجوانب الصحية المرتبطة بممارسة النشاط وكيفية إدارة النشاط وما إلى ذلك من الجوانب التي تشكل نوع من أنواع الثقافة اللازمة للأفراد.

3-5 التنمية الحركية :

إن من أهم أهداف التربية البدنية هو التنمية البدنية الحركية حيث تبدأ برامجها منذ فترة الطفولة لتنشيط الحركة الأساسية وتنمية أنماطها الشائعة والتي تتمثل في المشي والجري والوثب، والرمي والدفع ، الركل والتسلق والتعلق، ومن المعروف ان النشاط البدني هام بالنسبة للأفراد بوجه عام وبالنسبة للأطفال بوجه خاص .(6)

4-5 التنمية النفسية الاجتماعية :

إن النواحي الاجتماعية في التربية البدنية ذات اعتبارات هامة فالمهارات لا تؤدي دون أن يحدث شيئاً ما للشخص الذي يمارسها من ناحية شخصيته وسلوكه حيث تستفيد التربية البدنية من المعطيات الانفعالية والوجدانية المصاحبة لممارسة

النشاط البدني في تنمية شخصية الفرد تنمية تتسم بالاتزان والشمول والنضج بهدف التكيف النفسي الاجتماعي للفرد مع مجتمعه وتعتمد أساليب ومتغيرات التنمية الانفعالية في التربية البدنية على عدة مبادئ منها: الفروق الفردية وانتقال اثر التدريب على اعتبار ان الفرد كيان مستقل له قدراته الخاصة به التي تختلف عن بقية أقرانه وعلى اعتبار ان القيم النفسية المكتسبة من المشاركة في البرامج المقننة للتربية البدنية تنعكس أثارها من داخل الملعب على خارجه في شكل سلوكيات مقبولة ومن هذه القيم النفسية السلوكية تحسين مفهوم الذات النفسية والجسمية - الثقة بالنفس - إشباع الميول والاحتياجات النفسية والاجتماعية - تنمية مستويات الطموح.

5-5 التنمية الجمالية:

فمن خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي يتولد لدى الفرد التذوق الجمالي والاداءات الحركية المتميزة

من خلال الجمل الحركية والتمرينات الجمالية في العروض الخاصة بالتمرينات والجمباز والإحساس بالإيقاع وارتباط الحركة بالموسيقى وما ينبعث عنها من إحساس بالبهجة والمتعة.

5-6 الاهتمام بالترويح وأنشطة الفراغ:

يجب على كل فرد أن يشعر بالبهجة التي يمكن ان تتبع من الاشتراك في أوجه النشاط الترويحي التي تتناسب حاجاته وميوله ورغباته فالترويح له أغراض كثيرة قيمة ، فالنشاط الترويحي يبحث على السعادة والرضا والحياة المتزنة والصحة

وممارسة الفرد للنشاط الترويحي يساعد الفرد على النمو ويساهم في إشباع رغباته، فالفرد يمارس النشاط ليس لقيمه المادية ولكن مجرد الشعور بالابتهاج والرضا النفسي والسعادة.

4- المتطلبات الاجتماعية لدرس التربية البدنية والرياضية:

إن تدريس التربية الرياضية للتلاميذ في المدارس بمراحلها المختلفة يهدف أساسا إلى النمو البدني الشامل والتعلم الحركي والرياضي للأطفال والفتيان والشباب ونظرا لزيادة أوقات الفراغ والنمو الدائم لحاجة الإنسان إلى أساليب الحياة الصحية بالإضافة إلى الأهمية السياسية والاجتماعية لرياضة المستويات العالية ، أصبح تدريس التربية الرياضية دورا هاما وخطيرا في تحقيق الكثير من المتطلبات الاجتماعية حتى يمكن تحقيق أهداف المجتمع وتلبية احتياجاته وهذه المتطلبات الاجتماعية تتمثل في الآتي:

6-1 رفع المستوى الصحي للأفراد:

يساهم تدريس التربية الرياضية إسهاما كبيرا في العناية بالمستوى الصحي للأفراد حيث أن الوقت الذي يقضيه التلميذ في المدرسة يجب أن يكون في جو يعمل على إكساب الصحة الجسمية والاجتماعية والعقلية والنفسية ، لذلك يجب أن يلم معلم التربية البدنية بمعلومات عن النواحي الصحية تماثل معلوماته عن أوجه نشاط التربية البدنية فالتربية البدنية متصلة اتصالا وثيقا بالتربية الصحية.

إن ممارسة النشاط الرياضي بألوانه المتعددة سواء كان عن طريق برامج التربية الرياضية في المراحل الدراسية المختلفة أو عن طريق الأنشطة الترويحية

التي يختارها الفرد وتساعد الفرد على التمتع بالحياة الصحية السليمة ويحد من الإصابة بالعديد من الأمراض التي قد تكلف الدولة نفقات هائلة لعلاج هذه الأمراض وتوفير الدواء اللازم هذا من جهة ومن جهة أخرى فإن ارتفاع المستوى الصحي لدى أفراد المجتمع يرتبط ارتباطاً وثيقاً بإطالة الفترة الزمنية لقدرة الإنسان على العمل والإنتاج.

6-2 زيادة الكفاية البدنية للعمل والإنتاج والدافع عن الوطن:

إن تحسين المستوى الصحي لدى الأفراد أمر يترتب عليه زيادة قدرة الفرد على القيام بالأعمال والمهام المنوطة به فيكون أكثر قدرة على العمل والإنتاج ومن ثم يزداد الدخل القومي وينعش الاقتصاد ويرتفع مستوى المعيشة الفرد، إن ارتفاع الكفاءة الوظيفية لأجهزة المنظمة تعمل على رفع الكفاءة الوظيفية احد المتطلبات الاجتماعية الهامة هذا علاوة على أن ممارسة النشاط الرياضي يساهم بكل فعالية في تكوين وتنمية العلاقات الإنسانية بين الأفراد ويعمل على تكوين الاتجاهات الايجابية نحو العمل والإنتاج هذا بالإضافة إلى أن الارتقاء بالمستوى البدني والنفسي للفرد يساعد بصورة واضحة في انجاز المتطلبات الدفاعية والقتالية. (7)

6-3 الارتقاء برياضات البطولات:

إن الوصول بالرياضة إلى المستويات العالية له مطالب اجتماعي محقق لأهداف تدريس التربية الرياضية. ويتطلب هذا المطلب العناية بالناشئين الموهوبين والاهتمام بالتدريب المنتظم. وتسهم رياضات المستويات العالية في تشكيل الشخصية المتكاملة للفرد بعد الأبطال الرياضيين ه بمثابة نماذج طيبة لجميع

المواطنين ويعملون على حفز الأجيال الصاعدة على الممارسة الرياضية المنظمة ، كما انه من خلال الاشتراك في البطولات الدولية والاولمبية يمكن زعامة أوامر الصداقة بين الشعوب مما يرفع من قدر وسمعة الدولة بين سائر الدول ويمكن السعي وراء تحقيق هذا المطلب الاجتماعي عن طريق الاهتمام بالنشاط الداخلي والخارجي لبرنامج التربية الرياضية والارتقاء بها عن طريق التدريب المنظم للوصول بها إلى أعلى المستويات الرياضية.

4-6 الارتقاء بالجوانب الشخصية والنفسية للأفراد:

إن الممارسة الرياضية ترتقي بقدرات الفرد البدنية والمهارية ومن ثم يستطيع أن يستثمر أوقات فراغه في أنشطة نافعة تعود عليه وعلى المجتمع بالنفع والفائدة فالنشاط في الوقت الحر يتيح الفرصة لتنمية مهاراته وتكوين شخصيته من النواحي الاجتماعية وتجعله قادرا على التفاعل في المجتمع بشكل ايجابي.

إن هذه المطالب الاجتماعية تقع مسؤولية تحقيقها على التربية البدنية وتشتق أهداف تدريس التربية البدنية من هذه المتطلبات الاجتماعية .(08)

5- أهداف تدريس التربية الرياضية في الحلقة الأولى من التعليم الأساسي

"المرحلة الابتدائية"

1. غرس العادات الصحية والقوانين السليمة.
2. تنمية الصفات البدنية (القوة- السرعة - التحمل - المرونة - الرشاقة) .
3. تنمية المهارات الحركية الطبيعية (المشي - الجري - الوثب - الحجل - التعلق) .

4. اكتساب التوافق الأولى للمهارات الحركية المكتسبة للأنشطة الرياضية المعروفة.

5. إكساب التلاميذ المعارف الرياضية .

6. الاهتمام بالجانب الترويحي واستثمار وقت الفراغ.

7. رعاية الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.

6- أهداف تدريس التربية الرياضية في المرحلة المتوسطة

1. ممارسة الحياة الصحية السليمة وتنمية القوام السليم.

2. تنمية الكفاية البدنية وتطويرها.

3. تعليم وتنمية المهارات الحركية للأنشطة الرياضية.

4. إتاحة الفرص للمتفوقين رياضيا من الطلاب للوصول إلى مراتب البطولة

من خلال الاشتراك في الأنشطة الخارجية.

5. تنمية الثقافة الرياضية.

6. تنمية القدرة على التفكير.

7. تنمية الصفات الخلقية والاجتماعية المنشودة .

8. تنمية صفات القيادة الرشيدة والتبعية الصالحة.

7- الاهتمام بالجانب الترويحي وتعريف التلاميذ بكيفية قضاء أوقات

الفراغ.(09)

8- أهداف تدريس التربية الرياضية في المرحلة الثانوية

1. التنمية الصحية والمحافظة على القوام السليم.

2. الارتقاء بمستوى اللياقة البدنية .

3. تنمية وتطوير المهارات الحركية.

4. إتاحة الفرصة للنابعين رياضيا للوصول الى مراتب البطولة.
5. تنمية الجوانب الثقافية.
6. تنمية القدرة على التفكير والابتكار.
7. تنمية الصفات الخلقية والاجتماعية.
8. تنمية القيادة.
9. إتاحة الفرص للتعبير عن النفس.
10. تهيئة الجو الملائم الذي يمكن الطالب من إظهار التعاون وإنكار الذات. (10)

9. كذا نستطيع صياغة أهداف التربية البدنية والرياضية في مجالات ثلاث

هي :

10-1 أهداف المجال الحسي الحركي:

في هذا المجال تهدف التربية البدنية والرياضية إلى تطوير المهارات والقدرات البدنية في التعليم الثانوي ويجب مساعدة التلميذ على اكتساب وتحسين القدرات التالية:

- يكتسب سلوكيات حركية منسقة وملائمة مع المحيط في كل من الوضعيات الطبيعية كالمشي ، الجري، ومن خلال الوضعيات الأكثر تعقيدا كاجتياز الحواجز وملامسة الأجهزة التربوية.
- إدراك التلميذ لجسمه جيدا وتعلمه تدريجيا حركات متزايدة الصعوبة كفنيات الوثب العالي مثلا.

- التحكم في الفنيات الحركية القاعدية والوضعيات التكتيكية البسيطة المبرمجة في المؤسسة.
- اكتساب القدرات البدنية كالسرعة، القوة، الرشاقة، المداومة ، المقومة، المرونة...الخ.
- تعليمه توزيع جهده وتناوب فترات الراحة والعمل.
- تعليمه كيفية الاسترجاع والراحة بطرق سليمة.

10-2 أهداف المجال الاجتماعي العاطفي:

- تتميز مادة التربية البدنية والرياضية عن باقي المواد الأخرى بالعلاقات الدينامكية المبنية على المساعدة والتعاون والمنافسة ولهذا الأساس يجب إعطاء التلميذ الفرصة لاتخاذ المواقف والتحكم في القدرات التالية:
- حب النشاط البدني الرياضي وامتلاك الرغبة والقدرة في بذل الجهد قد تعود على التدريب باستمرار.
 - تنظيم طريقة عيشه(نظافة الجسم، آداب الأكل، احترام أوقات العمل،الراحة).
 - دمج في فوج عن طريق مشاركته في النشاط البدني والتقمص التدريجي لمختلف الأدوار.
 - تهيئته خلقيا بالتنتقل القوانين واحترامها وتطبيقه للقوانين داخل الفوج وتجاه الزميل (التحلي بالروح الرياضية).
 - تعبيره عن انفعالاته بطريقة ايجابية بالفرح والارتياح أثناء ممارسته النشاط وتقبله الهزيمة.

10-3 أهداف المجال المعرفي:

الأنشطة البدنية تساعد التلميذ على تحسين القدرات الإدراكية والتفكير التكتيكي خاصة أثناء الألعاب الجماعية والمسائل التي تطرحها من تركيز يقظة وسرعة الاستجابة والتصور الذهني لمواقف اللاعب كما يمكن للمراهق أن يكسب المعارف التالية:

- كيفية ممارسة وتطبيق قوانين الألعاب.
- التعرف على تاريخ الأنشطة الرياضية والبدنية.
- فهم معنى التربية وتأثيرها في الجسم من الناحية التشريحية والفيزيولوجية.(11)

10. أهداف الأنشطة الرياضية المقدمة في حصة التربية البدنية والرياضية:

1.11 الأنشطة الجماعية:

التعلم عن طريق الأنشطة الجماعية يهدف إلى تنمية المعايضة الجماعية ، بحثا عن تدعيم قدرات الاتصال والتكيف الجماعي ، التوازن ، احترام الغير... الخ.

تجد هذه القدرات مداها في مختلف مستويات الكفاءة المصاغة والمترجمة في المشروع البيداغوجي ، عن طريق ،أهداف تتماشى والصفات الحميدة المراد غرسها وتنميتها لدى التلميذ، والمتمثلة في لعب أدوار إيجابية ونشيطة ضمن الجماعة التي ينتمي إليها.

2.11 الأنشطة الفردية :

تساهم في تنمية الاستقلالية لدى التلميذ التسيير الذاتي (وشعوره بروح المسؤولية ، وأخذ المعلومات اللازمة للقيام بمهام مسندة إليه. كما تسمح هذه النشاطات بتنمية قدرات التنقل الصحيح في فضاءات مميزة ، وقدرة تنسيق الحركات البسيطة والشبه معقدة وربطها في الزمان والمكان، والتمكن من تقديرها كمنتوج صحيح وهادف.

11. دور حصة التربية البدنية والرياضية في الحد من التقلبات السلوكية

للمراهق:

تلعب حصة التربية البدنية والرياضية دورا هاما في التقليل من السلوكيات الغير مرغوب فيها والصادرة من التلميذ في مرحلة المراهقة ، هذا بفضل حنكة الأستاذ وأساليب تعامله معه من خلال:

- توفير مجموعة كبيرة من الألعاب والرياضات في البرنامج الدراسي .
- توفير الوقت العملي الكافي لتحسين الأداء المهاري .
- استغلال حب التلاميذ للأبطال المشهورين في تحسين الأداء المهاري
- استخدام أساليب التدريس (الحديثة حل المشكلات، الوسائط المتعددة)
- العناية بالفروق الفردية.
- إعطاء أهمية لكل ما يقوم به التلميذ المراهق من نشاط .
- توقع ظهور سلوكيات غير طبيعية كونها عفوية من اثر اللعب.
- العمل على إدماج التلاميذ المنعزلين عن الفوج أو جماعة العمل .
- تجنب الإرهاق والعمل الممل الخالي من المتعة والمنفعة .
- إعطاء الأولوية للعمل النوعي قبل العمل الكمي .
- السهر على غرس روح الاجتهاد والمثابرة والتمسك بالأخلاق الحسنة.

إن ما يصدر من سلوكيات من طرف المراهق، سواء كانت إيجابية أو سلبية فهي ناتجة من مختلف المؤثرات الفسيولوجية والنفسية، وكذلك المثيرات الخارجية المحيطة بعملية التعلم. (12)

خلاصة

اتضح من خلال البحث أن التربية البدنية والرياضية هي أحد مقاصد التربية لأنيا تعتمد على أسس تربوية بالغة الأهمية بالنسبة لمفرد، ليذا نجد أنيا أصبحت تخصص لممارسة أنشطة رياضية ولكل المؤسسات التربوية (مدارس، جامعات، روض الأطفال)، وذلك لأن الممارسة تساهم في رفع من الثقافة والتطبع الاجتماعي وغيرها من المقاصد التربوية التي تتم عند ممارسة أوجو النشاط التي تنمي وتصون جسم الإنسان فحين يعب الإنسان أو يسبح، أو يمشي أو يجري أو يباشر لون من ألوان النشاط البدني والتي تساعد على تقوية جسمو سلامتو، فإن عممية التربية تتم في نفس الوقت وبذه التربية تجعل حياة الفرد أكثر رغدا أو بالعكس فقد تكون من النوع اليام. ولمتربية البدنية والرياضية جزء بالغ الأهمية من عممية التربية العامة، وي ليست حاشية أو زينة تضاف لمبرنامج المدرسي كوسيمة لشغل الأطفال لكنيا على العكس من ذلك الجزء الحيوي من التربية (13)

هوامش البحث:

1. محمد صلاح الدين، اصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، ط2، 1995.
2. رايح تركي، اصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية، 1989.

3. قاسم حسن البديري، نظرية التربية البدنية، مطبعة جامعة بغداد، 1979.
4. سارلز بيوكر، اسس التربية البدنية ، ترجمة حسن كمال، القاهرة، 1964.
5. <http://www.djelfa.info/vb/showthread.php> الساعة 17:15 يوم 05 ماي 2016.
6. قاسم المندلوي وآخرون، دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية ، جزء 2، د سنة.
7. محمد محمد الشحات ، التربية الرياضية نحو مفهوم جديد لتدريس المواد والانشطة ، العلم والإيمان للنشر والتوزيع، المنصورة، 2007.
8. يوسف حداد ، مبادئ علم النفس العام، دار المعارف، ط6، مصر ، 1969.
9. بسطوني احمد بسطوني ، طرق التدريس في مجال التربية الرياضية، جامعة بغداد ، 1984
10. غسان محمد الصادق، التربية البدنية الرياضية ، كتاب منهجي، د سنة .
11. مديرية التربية والتعليم منهاج التربية البدنية والرياضية للتعليم الثانوي، 1997.
12. اللجنة الوطنية للمناهج ، الوثيقة المرافقة لمنهاج السنة الرابعة متوسط ، الديوان الوطني للمطبوعات المدرسية، الجزائر ، 2005 ، ص 107 .
13. مصدع فاروق، بن بعزیز عبد الرحمان، يوسف سفيان، مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس "مدى توافق أهداف التربية البدنية والرياضية في الثانوية مع نظام البكالوريا الرياضية الجديدة" جوان 2005، الجزائر، ص 06.